

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. АЛЕКСАНДРОВ-ГАЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
№2
МБОУ СОШ № 2

Копылова Е.В./ _____ /

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Руководитель МБОУ СОШ

Котова А.А./ _____ /
Приказ № 370
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»**

Разработал: учитель физической культуры Гельманов М.М.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
«31» августа 2023 г., протокол №1

2023-2024 учебный год

1.Аннотация.

Наименование образовательной программы: программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика».

Нормативная основа: программа разработана и составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУСОШ №2, учебного плана МБОУСОШ №2 на 2023-2024 учебный год.

Вид программы: модифицированная.

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.

Вид деятельности: тренировочный, реализуется с применением ДОТ и ЭО в дистанционно-очной форме.

Класс: 4 классы

Срок реализации программы - 2023-2024 год.

В основу данной программы положена программа «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Программа «Легкая атлетика» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Цель программы: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ формирование теоретических знаний по физической культуре.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 9-10 лет.

Формы занятий: групповые, коллективные.

Режим и продолжительность занятий: предназначена для реализации в 4 классе начальной школы и рассчитана на 34 часа (при 1 часе в неделю).

Количество обучающихся в объединении: 12 человек (2 группы)

Особенности набора детей: отбор проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

***Личностные* результаты изучения курса:**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах.

***Метапредметные* результаты изучения курса:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера:
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Коммуникативные:

- адекватно передавать информацию и выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе

Предметные результаты освоения программы курса:

- овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий;
- формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой.

К концу изучения курса дети должны знать:

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

К концу изучения курса дети должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

3. Содержание курса.

№	Содержание	Формы организации (очная/дистанционная)	Вид деятельности с применением дистанционных форм
1	<p>Бег на короткой дистанции (7 ч)</p> <p><u>Теоретическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. - проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. <p><u>Практическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью; - высокий старт и стартовый разгон; - бег с преодолением различных препятствий прыжками. 	Групповая	Тренировочный
2	<p>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (7 ч)</p> <p><u>Теоретическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега - выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике. <p><u>Практическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места; - приземление после прыжка с высоты до 70 см; - отталкивание в прыжке в длину с разбега. - техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. 	Групповая	Тренировочный
3	<p>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» (7 ч)</p> <p><u>Теоретическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту; <p><u>Практическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с 	Групповая	Тренировочный

	<p>места и в ходьбе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. 		
4	<p>Метание малого мяча (7 ч) <u>Теоретическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча; - умение оказывать помощь своим сверстникам. <p><u>Практическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания; - метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания; -метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6м. 	Групповая	Тренировочный
5	<p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики (6 ч) <u>Теоретическая часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми; -организация досуга средствами физической культуры. <p><u>Практическая часть:</u> <i>Игры:</i> «Футбол», «Лапта», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».</p>	Групповая	Игровой

4. Тематический план

№	Разделы/темы	Общее кол-во часов	В том числе		Примечание: занятие проведено в очно/дистанционной форме	
			Теория	Практика		
1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	0,5	0,5		
2	Бег 30м. Подтягивание из виса.	1		1		
3	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.	1		1		
4	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	0,5	0,5		
5	Бег с преодолением различных препятствий прыжками. Прыжки в длину с места.	1	0,5	0,5		
6	Бег с преодолением различных препятствий прыжками. Прыжки в длину с места.	1		1		
7	Бег с ускорением и с максимальной скоростью. Бег 30м. Подтягивание из виса.	1	0,5	0,5		
8	Техника прыжка в длину с места.	1		1		
9	Прыжок в длину с места	1		1		
10	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1		1		
11	Прыжок в длину с разбега	1	0,5	0,5		
12	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		1		
13	Прыжок в длину способом небольшого разбега	1	0,5	0,5		
14	Прыжок в длину способом небольшого разбега	1		1		

15	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе	1	0,5	0,5		
16	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе	1		1		
17	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	0,5	0,5		
18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1		
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0,5	0,5		
20	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1		
21	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1		
22	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	1		1		
23	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	1	0,5	0,5		
24	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	1		1		
25	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	1		1		
26	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в	1		1		

	направлении метания.					
27	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 м.	1	0,5	0,5		
28	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 м.	1	0,5	0,5		
29	Футбол	1		1		
30	«Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка».	1		1		
31	«Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка».	1		1		
32	«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	1		1		
33	«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	1		1		
34	«Лапта»	1	0,5	0,5		

Список литературы:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика». М; Просвещение, 2011.
2. Садыкова С.Л. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время Волгоград, Учитель, 2008 г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009 г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике», 2008 г.